



# Cardio Fitness Training

**Beschreibung** Im Cardio Fitness Training trainieren Sie hauptsächlich die Ausdauer, die Koordination und die Beweglichkeit. Dieses Cardio Training besteht aus Aerobic- oder Steplektionen. Neben dem gesundheitlichen Aspekt steht mit der Bewegung zur Musik der Spass im Vordergrund.

- Inhalt**
- Warm up (Herz-/Kreislaufsystem aktivieren) 10 - 15 Minuten
  - Cardio Training (Step oder Aerobic Ausdaueranteil) 15 - 20 Minuten
  - Cool down (Herzfrequenz normalisieren) 3 - 5 Minuten
  - Stretching (Beweglichkeit erhalten) 8 - 10 Minuten

**Zielgruppe** Gesunde Erwachsene

- Lernziele**
- Sie steigern Ihre Ausdauer
  - Sie trainieren Ihr Herz-/Kreislaufsystem
  - Sie verbrennen Kalorien und kurbeln den Stoffwechsel an
  - Sie halten sich fit und trainieren Ihre Koordination
  - Sie verbessern Ihre Beweglichkeit

**Datum** 25.10.2022 - 20.12.2022 / E\_1600058

**Zeit** 20:10 - 21:00 h

**Wochentage** Di

**Dauer** 9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 144.00

**Durchführungsort** Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	25.10.2022	20:10 - 21:00
	2 Di	01.11.2022	20:10 - 21:00
	3 Di	08.11.2022	20:10 - 21:00
	4 Di	15.11.2022	20:10 - 21:00
	5 Di	22.11.2022	20:10 - 21:00

**Klubschule Migros  
Schaffhausen**  
Herrenacker 13  
8200 Schaffhausen

Tel. +41 58 712 44 60  
info.sh@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Cardio Fitness Training

Termine	Tag	Datum	Zeit
	6 Di	29.11.2022	20:10 - 21:00
	7 Di	06.12.2022	20:10 - 21:00
	8 Di	13.12.2022	20:10 - 21:00
	9 Di	20.12.2022	20:10 - 21:00